



Samen voor een gezonde jeugd

De Gezonde Wegwijzer

Aanbod en inspiratie in Zaanstad (4-12 jaar)

Inleiding

JOGG-Zaanstad staat voor een gezonde jeugd en een gezonde toekomst. Daarom zetten wij ons in voor een omgeving waarin kinderen gezond kunnen opgroeien. Een omgeving waarin de gezonde keuze de makkelijke keuze is. Iedereen die werkt met kinderen van 4 tot 12 jaar speelt hierin een belangrijke rol. Deze Gezonde Wegwijzer ondersteunt je hierbij. Je vindt hierin inspiratie en aanbod die bijdragen aan een gezonde leefomgeving voor kinderen.

Het aanbod bestaat uit de volgende subgroepen:

Voeding en water drinken

Hier staat het stimuleren van gezonde eet- en drinkgewoonten centraal. Denk aan gezonde traktaties, tussendoortjes en water drinken. Je vindt er ook inspiratie over bewust omgaan met voeding binnen de opvang, school of thuissituatie.

Beweging

Hier vind je aanbod dat kinderen stimuleert om elke dag meer te bewegen, spelen en sporten. Van sport- en spelactiviteiten tot beweeglessen. En inspiratie om bewegen op een leuke en laagdrempelige manier onderdeel te maken van de dag.

Ontspanning

Hier vind je aanbod rondom slaap, ontspanning en mentale gezondheid. Een gezonde leefstijl gaat namelijk ook over voldoende rust en ontspanning.

Activiteiten, materialen en inspiratie

Hier vind je materialen, activiteiten en inspirerende initiatieven die gezondheid leuk en zichtbaar maken voor kinderen. Van lespakketten en gastlessen tot sportieve evenementen, campagnes en uitleenmaterialen.

Kind naar Gezond(er) Gewicht

Hier vind je ondersteuning voor kinderen en gezinnen die hulp kunnen gebruiken bij een gezondere leefstijl of een gezond(er) gewicht. Ook lees je informatie over signaleren, begeleiden en samenwerken met passende partners.

Beleid

Hier vind je informatie en handvatten om gezondheid structureel te verankeren binnen beleid en werkwijzen. Denk aan afspraken rondom voeding, beweging, traktaties, water drinken en een gezonde omgeving binnen organisaties en scholen.

*Voor actuele inschrijf- of eventdata zie website van de aanbieder

*Voor actuele prijzen zie website van de aanbieder

Juni 2026 | [De Gezonde Wegwijzer - GGD Zaanstreek-Waterland](#)

Voeding en water drinken

Activiteit	Toelichting	Kosten	Meer informatie
Bidons	Bidons helpen kinderen om meer water te drinken. Ze zijn handig voor gebruik op school, tijdens het sporten of buitenspelen.	In overleg	joggzaanstad@ggdzw.nl
Burgemeestersontbijt oktober	Tijdens het Burgemeestersontbijt ontbijt een schoolklas met de burgemeester en wethouders op het stadhuis. Onder andere om het belang van gezond ontbijten onder de aandacht te brengen.	Gratis, donatie gewenst.	Burgemeestersontbijt
Druppie	Druppie is de mascotte van JOGG-Zaanstad in de vorm van een waterdruppel-kostuum. Onze mascotte stimuleert kinderen op een leuke manier meer water te drinken. Druppie kun je inzetten bij evenementen rondom water drinken en een gezonde leefstijl.	Gratis	joggzaanstad@ggdzw.nl
ENERGIE	ENERGIE helpt scholen en opvanglocaties om voedingseducatie te combineren met bewegend leren. Met interactieve beweegspellen leren kinderen in de gymles, op het schoolplein of tijdens de opvang spelenderwijs over de Schijf van Vijf. Het is een laagdrempelige manier om professionals via e-learnings bekwaam te maken. Zodat zij zelf met gezonde leefstijlspellen aan de slag gaan. Het is een erkende Gezonde School interventie.	Op aanvraag	Skillz2Grow
EU-Schoolfruit	EU-Schoolfruit stimuleert kinderen samen in de klas groente en fruit te eten. Deelnemende scholen ontvangen 20 weken lang iedere week 3 porties groente en fruit voor alle kinderen. Het is een erkende Gezonde School interventie.	Gratis	EU-Schoolfruit
Gezonde Basisschool van de Toekomst (GBT)	GBT is een bewezen effectieve formule waarmee gemeenten en scholen bouwen aan een gezonde basis voor kinderen. Door een gezonde lunch en extra sport- en beweegactiviteiten, creëer je betere leerprestaties en gelijke kansen voor elk kind. Simpel en effectief. Als gemeente of school kun je zelf vormgeven hoe je dit onderdeel maakt van de schooldag. Het is een erkende Gezonde School interventie.	Op aanvraag	De gezonde basisschool van de toekomst
Gezonde Lunch	Met de keuzehulp van De Gezonde Basisschool van de Toekomst kun je invulling geven aan een gezonde lunch op school. Hierbij zijn 3 opties: gezonde lunchtrommel, op school bereid of extern bereid.	Op aanvraag	De gezonde basisschool van de toekomst
Gezonde School Thema: voeding	De activiteiten van Gezonde School helpen scholen om op een praktische manier aandacht te geven aan gezond eten en drinken. Het gaat om erkende interventies.	Op aanvraag	Gezonde School
Gezonde Smikkelweken	Het Gezonde Smikkelweken pakket is een kant-en-klaar programma voor kinderdagverblijven en de buitenschoolse opvang. Kinderen gaan in de zomervakantie actief aan de slag met groente en gezonde voeding. Dit programma helpt kinderen om	Vanaf €49,95 per pakket	Nationale Gezonde Smikkelweken

*Voor actuele inschrijf- of eventdata zie website van de aanbieder

*Voor actuele prijzen zie website van de aanbieder

Juni 2026 | [De Gezonde Wegwijzer - GGD Zaanstreek-Waterland](#)

	spelenderwijs meer verschillende groenten te proeven en eten. Het is een erkende Gezonde School interventie.		
GrowWizzKid	GrowWizzKid is een structureel lesprogramma voor basisscholen die praktisch aan de slag willen met voedseleducatie, natuur en techniek. Kinderen kweken hun eigen groenten in de klas met een speciaal binnenteeltsysteem. Het is een erkende Gezonde School interventie.	Op aanvraag	GrowWizzKid
Jong Leren Eten	Jong Leren Eten is een landelijk programma voor scholen en kinderopvanglocatie om kinderen structureel in aanraking te brengen met gezonde en duurzame voeding. Dit gebeurt op een heel praktische manier. Bijvoorbeeld door samen te moestuinieren, te koken of een boer te bezoeken. Het programma biedt gratis advies van experts, handige regiogidsen en toegang tot heel veel kant-en-klaar lesmateriaal.	Op aanvraag	Jong Leren Eten
Koelkastposter 'Wat is gezond'	De koelkastposter is een overzichtelijke poster met voedingsmiddelen die iedere dag mogen, soms of liever niet. De posters zijn er in A4 en A3-formaat. A4 is er ook in het Engels, Arabisch en Tigrinya.	Gratis	joggzaanstad@ggdzw.nl
Kok in de klas	Kok in de Klas is een jaarlijks kookevenement voor groep 6 tot en met 8. Kinderen ontdekken waar hun eten vandaan komt, hoe je gezond kookt en hoeveel plezier koken geeft. Met recepten, lesmaterialen en hulp van echte koks.	Gratis	Kok in de klas
Kraanwaterdag september	Nationale Kraanwaterdag is een jaarlijkse dag voor basisscholen en de kinderopvang. Met educatief materiaal leren kinderen op een leuke manier waarom kraanwater een gezonde en duurzame dorstlesser is. Het is een simpele, laagdrempelige stap om water drinken op school de norm te maken	Gratis	Nationale Kraanwaterdag
Moestuincoach	Een moestuincoach helpt scholen en opvanglocaties bij het opzetten en onderhouden van een eigen schoolmoestuin. De gecertificeerde coach verzorgt gastlessen of begeleidt de kinderen om te ontdekken waar hun voedsel vandaan komt.	Op aanvraag	Jong Leren Eten
Nationaal Schoolontbijt november	Het Nationaal Schoolontbijt is een jaarlijkse ontbijtweek voor basisscholen. Kinderen ontbijten gezellig samen in de klas met producten uit de Schijf van Vijf. Door het gratis lespakket ervaren ze direct hoe belangrijk en lekker een gezond ontbijt is. Het is een erkende Gezonde School interventie.	€0,99 excl. btw per ontbijt.	Nationaal Schoolontbijt
Lekker Fit! lespakket	Lekker Fit! is een lesprogramma voor de basisschool over voeding, bewegen en het maken van gezonde keuzes. Kinderen leren met werkboekjes, beweegaarten en een afsprakenposter op een speelse manier over een fitte leefstijl. Het is een erkende Gezonde School interventie.	Op aanvraag	Lekker Fit!
Les je dorst pakket	Met het 'Les je dorst pakket' ontdekken kinderen spelenderwijs alles over de wereld van kraanwater. Met interactieve digitale opdrachten, animaties en leuke proefjes ervaren ze waarom water drinken zo gezond en belangrijk is. Dit is een kant-en-klare	Gratis	Les je dorst

*Voor actuele inschrijf- of eventdata zie website van de aanbieder

*Voor actuele prijzen zie website van de aanbieder

Juni 2026 | [De Gezonde Wegwijzer - GGD Zaanstreek-Waterland](#)

	aanpak voor de klas. Hiermee besteed je op een actieve manier aandacht aan een gezonde leefstijl.		
Ontbijtochtend	Tijdens een ontbijtochtend gaan we met ouders in gesprek over wat een gezond ontbijt is waarbij ze praktische tips kunnen uitwisselen. Als het kan, zitten ouders ook samen aan een gedekte ontbijttafel. Om te zien en ervaren hoe een gezond ontbijt eruit kan zien.	Gratis	joggzaanstad@ggdzw.nl
Programma schoolmaaltijden	Het Programma Schoolmaaltijden richt zich op specifieke basisscholen waar minstens 30% van de kinderen uit een huishouden met een laag inkomen komt. Scholen kunnen kiezen voor ondersteuning uit twee opties: 'Eten op School' en 'Boodschappenkaart'	Gratis voor geselecteerde scholen	<u>Schoolmaaltijden</u>
Smaaklessen	Smaaklessen heeft lespakketten over voedseducatie voor basisonderwijs, gespecialiseerd onderwijs, buitenschoolse opvang en kinderopvang. Met de uitgewerkte lerarenhandleiding en digibordmodule kunnen docenten meteen en zonder voorbereiding aan de slag in de klas. Door te proeven, ruiken en voelen ontdekken kinderen zo spelenderwijs de wereld van gezonde en duurzame voeding. Het is een erkende Gezonde School interventie.	Gratis De lesmap kost €75,-	<u>Smaaklessen</u>
Suikerbord	Het suikerbord is een poster dat laat zien hoeveel suikerklontjes er in dranken zitten die veel voorkomen. Het is er op A4 en A3-formaat. Wij kunnen het ook op maat maken met echte verpakkingen en suikerklontjes.	Gratis	joggzaanstad@ggdzw.nl
Supermarktsafari	Een supermarktsafari is een educatieve, interactieve tour voor bovenbouw kinderen. Om spelenderwijs gezonde keuzes te maken in de supermarkt. Onder begeleiding leren ze etiketten lezen, producten vergelijken en de Schijf van Vijf gebruiken.	Gratis	joggzaanstad@ggdzw.nl
Tommy Tomato	Tommy Tomato biedt warme, groenterijke lunches aan op basisscholen en verzorgt interactieve kooklessen in de klas. Met dit programma en de lessen van de 'SoeperChefs' ontdekken kinderen spelenderwijs nieuwe smaken. Het is een erkende Gezonde School interventie.	Op aanvraag	
Traktatieboekje Voedingscentrum	Op de website van het Voedingscentrum vind je tips en een handig online magazine om gezonde traktaties te maken. Je vindt er ook korte informatie over het feestbeleid 'Wie jarig is viert feest'. En er staan tips over het beleid rondom voeding en trakteren.	Gratis	<u>Voedingscentrum</u>
Trommel zonder rommel	De website van Trommel zonder rommel staat vol met praktische tips en inspiratie voor een gezonde broodtrommel. Je vindt er makkelijke ideeën voor een verantwoorde lunch en een gezond tussendoortje op school. Daarnaast staat er duidelijke informatie over gezond ontbijten, water drinken en trakteren.	Gratis	<u>Trommel zonder rommel</u>
Watertappunt	Met een watertappunt in of rond het schoolgebouw of kantine hebben kinderen altijd direct toegang tot vers, gekoeld kraanwater. Het is een duurzame en structurele investering om van de locatie een gezonde waterdrinkschool te maken. JOGG-Zaanstad ondersteunt scholen die dit willen realiseren.	Op aanvraag	joggzaanstad@ggdzw.nl

*Voor actuele inschrijf- of eventdata zie website van de aanbieder

*Voor actuele prijzen zie website van de aanbieder

Juni 2026 | [De Gezonde Wegwijzer - GGD Zaanstreek-Waterland](#)

Bewegen

Activiteit	Toelichting	Kosten	Meer informatie
Beweegkaarten	Beweegkaarten zijn plattegronden van een specifieke wijk met daarop alle speeltoestellen en speelmogelijkheden voor kinderen.	Gratis	joggzaanstad@ggdzw.nl
Buitenspeeldag juni	Eén dag per jaar verandert heel Nederland in één grote speelplek. Het doel van de Buitenspeeldag is om kinderen het plezier van buitenspelen te laten ervaren. Elke buurt kan meedoen en zich aanmelden via Jantje Beton. JOGG-Zaanstad organiseert de Buitenspeeldag in verschillende wijken in Zaanstad.		Jantje Beton
Daily Mile	De Daily Mile is een niet-competitieve fysieke activiteit op basisscholen en kinderdagverblijven tijdens de les. Kinderen rennen, wheelen of wandelen minstens 15 minuten, minstens drie keer per week samen buiten. Het is een erkende Gezonde School interventie.	Gratis	The Daily Mile
Dam tot Dam Heroes Run september	De Dam tot Dam Heroes Run is een hardloopevenement van 1,2 kilometer voor kinderen met een beperking. Het maakt niet uit of je in een rolstoel zit, met een prothese loopt, slechtziend bent of iets anders. Iedereen kan meedoen, samen met een begeleider.	Gratis	NN Dam tot Damloop
Dam tot Dam, Mini september	De Mini Dam tot Damloop is een hardloopevenement voor kinderen van 4 tot en met 12 jaar. Kinderen lopen een afstand van 1,2 tot 1,6 kilometer en ontvangen na de finish een medaille.	€7,-	NN Dam tot Damloop
Dynamische Schooldag	Een Dynamische Schooldag is een schooldag waarin zittend leren regelmatig wordt afgewisseld met bewegen. Kinderen bewegen bijvoorbeeld elke 30 tot 45 minuten even. Zodat ze energie krijgen, zich beter kunnen concentreren en zich prettig voelen.	Op aanvraag	Dynamische Schooldag
Gezonde Basisschool van de Toekomst (GBT)	GBT is een bewezen effectieve formule waarmee gemeenten en scholen bouwen aan een gezonde basis voor kinderen. Door een gezonde lunch en extra sport- en beweegactiviteiten, creëer je betere leerprestaties en gelijke kansen voor elk kind. Simpel en effectief. Als gemeente of school kun je zelf vormgeven hoe je dit onderdeel maakt van de schooldag. Het is een erkende Gezonde School interventie.	Op aanvraag	De gezonde basisschool van de toekomst
Gezonde School Thema: bewegen en sport	De activiteiten van Gezonde School helpen scholen om op een praktische manier aandacht te geven aan gezond eten en drinken. Het gaat om erkende interventies.	Op aanvraag	Gezonde School
Groene (gezonde) schoolpleinen	Jantje Beton helpt scholen en gemeenten om van schoolpleinen uitdagende en groene schoolpleinen te maken. Zodat iedereen fijn kan buitenspelen en kan leren tijdens de pauze, de les, maar ook na schooltijd.	Op aanvraag	Groene schoolpleinen Jantje Beton IVN

*Voor actuele inschrijf- of eventdata zie website van de aanbieder

*Voor actuele prijzen zie website van de aanbieder

Juni 2026 | [De Gezonde Wegwijzer - GGD Zaanstreek-Waterland](#)

Het Bewegend Kind	Het Bewegend Kind is een lesmethodiek voor basisscholen en de kinderopvang. Om kinderen elke dag meer en beter te laten bewegen. Op een digitaal platform staan kant-en-klare lessen en video's. Zo integreren leerkrachten makkelijk extra beweegmomenten en bewegend leren in de dag. Het is een erkende Gezonde School interventie.	Op aanvraag	Het Bewegend Kind
Kies je Sport	Met Kies je Sport maken kinderen op een laagdrempelige manier kennis met lokale sportclubs. Kinderen kunnen een aantal keer gratis mee te trainen bij een sportvereniging in de buurt.	Gratis proefles	Sportbedrijf Zaanstad
Koningsspelen april	De Koningsspelen in Zaanstad is een sportieve dag. Basisschoolkinderen bewegen dan samen en doen mee aan verschillende sport- en spelactiviteiten. Sportbedrijf Zaanstad organiseert de Koningsspelen in Zaanstad.	Op aanvraag	Sportbedrijf Zaanstad
Meedoen Zaanstad	De regeling Meedoen Zaanstad helpt kinderen uit gezinnen met een laag inkomen. Kinderen van 2 tot en met 17 jaar kunnen hierdoor 12 maanden gratis sporten. Of meedoen aan culturele activiteiten, zoals muziekles of dansen.	Gratis	Gemeente Zaanstad
Pauze of naschoolse activiteiten	Met extra activiteiten stimuleer je kinderen om ook buiten de lessen actief bezig te zijn. Scholen in Zaanstad kunnen hiervoor een sport- en beweegprogramma op maat inkopen. Dit kan via verschillende professionele partners.	Op aanvraag	Broeks Events Ludios SK Coaching Sportbedrijf Zaanstad
Speeltuinvereniging	In Zaanstad zijn actieve, veilige en omheinde speeltuinen gerund door lokale verenigingen. - Buurt- en Speeltuinvereniging Blok (Krommenie) - Buurt- en Speeltuinvereniging Het Havenkwartier (Zaandam) - Speeltuinvereniging Theresia (Rosmolenwijk, Zaandam)	Gratis of kleine bijdrage/lid	
Uniek Sporten	Uniek Sporten maakt sporten en bewegen toegankelijk voor kinderen met een beperking of aandoening. Het platform ondersteunt scholen bij het vinden van passend sportaanbod, toernooien en sportclinics voor in de klas. Met de online Sportzoeker en de gratis uitleenservice krijgt ieder kind de kans om actief en fit te blijven.	Op aanvraag	Uniek Sporten

*Voor actuele inschrijf- of eventdata zie website van de aanbieder

*Voor actuele prijzen zie website van de aanbieder

Juni 2026 | [De Gezonde Wegwijzer - GGD Zaanstreek-Waterland](#)

Ontspanning

Activiteit	Toelichting	Kosten	Meer informatie
Beweegkaarten	Beweegkaarten zijn plattegronden van een specifieke wijk met daarop alle speeltoestellen en speelmogelijkheden voor kinderen.	Gratis	joggzaanstad@ggdzw.nl
Buitenspeeldag juni	Eén dag per jaar verandert heel Nederland in één grote speelplek. Het doel van de Buitenspeeldag is om kinderen het plezier van buitenspelen te laten ervaren. Elke buurt kan meedoen en zich aanmelden via Jantje Beton. JOGG-Zaanstad organiseert de Buitenspeeldag in verschillende wijken in Zaanstad.	Gratis	Jantje Beton
Groene (gezonde) schoolpleinen	Jantje Beton helpt scholen en gemeenten om van schoolpleinen uitdagende en groene schoolpleinen te maken. Zodat iedereen fijn kan buitenspelen en kan leren tijdens de pauze, de les, maar ook na schooltijd.	Op aanvraag	Groene schoolpleinen Jantje Beton IVN
Meedoen Zaanstad	De regeling Meedoen Zaanstad helpt kinderen uit gezinnen met een laag inkomen. Kinderen van 2 tot en met 17 jaar kunnen hierdoor 12 maanden gratis sporten. Ook culturele activiteiten, zoals muziekles of dansen, zijn mogelijk.	Gratis	Gemeente Zaanstad
Mediawijsheid	De betrouwbare wegwijzer in veilig en slim gebruik van digitale media. Op deze website vind tips en campagnes, zoals de Media Ukkie dagen.		Mediawijsheid
Speeltuinvereniging	In Zaanstad zijn een aantal actieve, veilige en omheinde speeltuinen gerund door lokale verenigingen: - Buurt- en Speeltuinvereniging Blok (Krommenie) - Buurt- en Speeltuinvereniging Het Havenkwartier (Zaandam) - Speeltuinvereniging Theresia (Rosmolenwijk, Zaandam)	Gratis, kleine bijdrage/lid	
Sociaal Wijkteam activiteiten	Het Sociaal Wijkteam Zaanstad biedt en ondersteunt verschillende wekelijkse activiteiten voor kinderen en jongeren in de wijken. Deze activiteiten richten zich op ontmoeting, beweging en talentontwikkeling.	Gratis	Sociaal Wijk Team
Zaanse Experience	Tijdens schoolvakanties organiseert Sportbedrijf Zaanstad de Zaanse Experience. Dit is een gratis programma voor kinderen tussen de 6 en 12 jaar oud. Elke middag is er een gevarieerd sport, cultuur & lifestyle programma met activiteiten van verschillende sport- en cultuuraanbieders.	Gratis	Sportbedrijf Zaanstad

*Voor actuele inschrijf- of eventdata zie website van de aanbieder

*Voor actuele prijzen zie website van de aanbieder

Juni 2026 | [De Gezonde Wegwijzer - GGD Zaanstreek-Waterland](#)

Activiteiten, materialen en inspiratie

Activiteit	Toelichting	Kosten	Link
Bidons	Bidons helpen kinderen om meer water te drinken. Ze zijn handig voor gebruik op school, tijdens het sporten of buitenspelen.	In overleg	joggzaanstad@ggdzw.nl
Beweegkaarten	Beweegkaarten zijn plattegronden van een specifieke wijk met daarop alle speeltoestellen en speelmogelijkheden voor kinderen.	Gratis	joggzaanstad@ggdzw.nl
Blenderbike	De Blenderbike is een hometrainer met een blender die aangaat als je erop fietst. De kinderen kunnen zo zelf een gezonde smoothie maken terwijl ze fietsen.	Uitleen is gratis.	joggzaanstad@ggdzw.nl
Buitenspeeldag juni	Één dag per jaar verandert heel Nederland in één grote speelplek. Het doel van de Buitenspeeldag is om kinderen het plezier van buitenspelen te laten ervaren. Elke buurt kan meedoen en zich aanmelden via Jantje Beton. JOGG-Zaanstad organiseert de Buitenspeeldag in verschillende wijken in Zaanstad.	Gratis	Jantje Beton
Burgemeestersontbijt oktober	Tijdens het Burgemeestersontbijt ontbijt een schoolklas met de burgemeester en wethouders op het stadhuis. Onder andere om het belang van gezond ontbijten onder de aandacht te brengen.	Gratis, donatie gewenst.	Burgemeestersontbijt
Daily Mile	De Daily Mile is een niet-competitieve fysieke activiteit op basisscholen en kinderdagverblijven tijdens de les. Kinderen rennen, wheelen of wandelen minstens 15 minuten minstens drie keer per week samen buiten. Hett is een erkende Gezonde School interventie.	Gratis	The Daily Mile
Dam tot Dam Heroes Run september	De Dam tot Dam Heroes Run is een hardloopevenement van 1,2 kilometer voor kinderen met een beperking. Het maakt niet uit of je in een rolstoel zit, met een prothese loopt, slechtziend bent of iets anders. Iedereen kan meedoen, samen met een begeleider.	Gratis	NN Dam tot Damloop
Dam tot Dam, Mini september	De Mini Dam tot Damloop is een hardloopevenement voor kinderen van 4 tot en met 12 jaar. Kinderen lopen een afstand van 1,2 tot 1,6 kilometer en ontvangen na de finish een medaille.	€7,-	NN Dam tot Damloop
Druppie	Druppie is de mascotte van JOGG-Zaanstad in de vorm van een waterdruppel-kostuum. Onze mascotte stimuleert kinderen op een leuke manier meer water te drinken. Druppie kun je inzetten bij evenementen rondom water drinken en een gezonde leefstijl.	Gratis	joggzaanstad@ggdzw.nl
Dynamische Schooldag	Een Dynamische Schooldag is een schooldag waarin je zittend leren regelmatig wisselt met bewegen. Kinderen bewegen bijvoorbeeld elke 30 tot 45 minuten even. Zodat ze energie krijgen, zich beter kunnen concentreren en zich prettig voelen.	Op aanvraag	Dynamische Schooldag
ENERGIE	ENERGIE helpt scholen en opvanglocaties om voedingseducatie te combineren met bewegend leren. Met interactieve beweegspellen leren kinderen in de gymles, op het	Op aanvraag	Skillz2Grow

*Voor actuele inschrijf- of eventdata zie website van de aanbieder

*Voor actuele prijzen zie website van de aanbieder

Juni 2026 | [De Gezonde Wegwijzer - GGD Zaanstreek-Waterland](#)

	schoolplein of tijdens de opvang spelenderwijs over de Schijf van Vijf. Het is een laagdrempelige manier om professionals via e-learnings bekwaam te maken. Zodat zij zelf met gezonde leefstijlspellen aan de slag gaan. Het is een erkende Gezonde School interventie.		
EU-Schoolfruit	EU-Schoolfruit stimuleert kinderen samen in de klas groente en fruit te eten. Deelnemende scholen ontvangen 20 weken lang iedere week 3 porties groente en fruit voor alle kinderen. Het is een erkende Gezonde School interventie.	Gratis	EU-Schoolfruit
Gezonde Gastles	De Gezonde Gastles is voor kinderen uit groep 6 en 7. Tijdens deze les gaan we met kinderen in gesprek over gezonde voeding, voldoende beweging, schermtijd en water drinken. Dit doen we via stellingen, een kort filmpje en het suikerspel. Ook doen de kinderen mee aan een beweegbattel en gaan ze water proeven.	Gratis	joggzaanstad@ggdzw.nl
Gezonde Lunch	Met de keuzehulp van De Gezonde Basisschool van de Toekomst kun je invulling geven aan een gezonde lunch op school. Hierbij zijn 3 opties: gezonde lunchtrommel, op school bereid of extern bereid.	Op aanvraag	De gezonde basisschool van de toekomst
Gezonde Smikkelweken	Het Gezonde Smikkelweken pakket is een kant-en-klaar programma voor kinderdagverblijven en de buitenschoolse opvang. Kinderen gaan in de zomervakantie actief aan de slag met groente en gezonde voeding. Dit programma helpt kinderen om spelenderwijs meer verschillende groenten te proeven en eten. Het is een erkende Gezonde School interventie.	Vanaf €49,95 per pakket	Nationale Gezonde Smikkelweken
GrowWizzKid	GrowWizzKid is een structureel lesprogramma voor basisscholen die praktisch aan de slag willen met voedseleducatie, natuur en techniek. Kinderen kweken hun eigen groenten in de klas met een speciaal binnenteeltsysteem. Het is een erkende Gezonde School interventie.	Op aanvraag	GrowWizzKid
Het Bewegend Kind	Het Bewegend Kind is een lesmethodiek voor basisscholen en de kinderopvang. Om kinderen elke dag meer en beter te laten bewegen. Op een digitaal platform staan kant-en-klare lessen en video's. Zo integreren leerkrachten makkelijk extra beweegmomenten en bewegend leren in de dag. Het is een erkende Gezonde School interventie.	Op aanvraag	Het Bewegend Kind
JOGG inspiratiebijeenkomst	JOGG-Zaanstad organiseert één keer per jaar een inspiratiebijeenkomst voor netwerkpartners in Zaanstad. Tijdens deze bijeenkomst krijgen deelnemers inspiratie, informatie en werken ze actief aan verschillende gezondheidsthema's. Inclusief gezond diner.	Gratis	joggzaanstad@ggdzw.nl
Koelkastposter 'Wat is gezond'	De koelkastposter is een overzichtelijke poster met voedingsmiddelen die iedere dag mogen, soms of liever niet. De posters zijn er in A4 en A3-formaat. A4 is er ook in het Engels, Arabisch en Tigrinya.	Gratis	joggzaanstad@ggdzw.nl

*Voor actuele inschrijf- of eventdata zie website van de aanbieder

*Voor actuele prijzen zie website van de aanbieder

Juni 2026 | [De Gezonde Wegwijzer - GGD Zaanstreek-Waterland](#)

Kok in de klas	Kok in de Klas is een jaarlijkse kookevenement voor groep 6 tot en met 8. Kinderen ontdekken waar hun eten vandaan komt, hoe je gezond kookt en hoeveel plezier koken geeft. Met recepten, lesmaterialen en hulp van echte koks.	Gratis	Kok in de klas
Kraanwaterdag september	Nationale Kraanwaterdag is een jaarlijkse actiedag voor basisscholen en de kinderopvang. Met educatief materiaal leren kinderen op een leuke manier waarom kraanwater een gezonde en duurzame dorstlesser is. Het is een simpele, laagdrempelige stap om water drinken op school de norm te maken	Gratis	Nationale Kraanwaterdag
Lekker Fit! lespakket	Lekker Fit! is een lesprogramma voor de basisschool over voeding, bewegen en het maken van gezonde keuzes. Kinderen leren met werkboekjes, beweegkaarten en een afsprakenposter op een speelse manier over een fitte leefstijl. Het is een erkende Gezonde School interventie.	Op aanvraag	Lekker Fit!
Les je dorst pakket	Met het 'Les je dorst pakket' ontdekken kinderen spelenderwijs alles over de wereld van kraanwater. Met interactieve digitale opdrachten, animaties en leuke proefjes ervaren ze waarom water drinken zo gezond en belangrijk is. Dit is een kant-en-klare aanpak voor de klas. Hiermee besteed je op een actieve manier aandacht aan een gezonde leefstijl.	Gratis	Les je dorst
Nationaal Schoolontbijt november	Het Nationaal Schoolontbijt is een jaarlijkse ontbijtweek voor basisscholen. Kinderen ontbijten gezellig samen in de klas met producten uit de Schijf van Vijf. Door het gratis lespakket ervaren ze direct hoe belangrijk en lekker een gezond ontbijt is. Het is een erkende Gezonde School interventie.	€0,99 excl. btw per ontbijt.	Nationaal Schoolontbijt
Koningsspelen april	De Koningsspelen in Zaanstad is een sportieve dag. Basisschoolkinderen kunnen samen bewegen en meedoen aan verschillende sport- en spelactiviteiten. Sportbedrijf Zaanstad organiseert de Koningsspelen in Zaanstad.		Sportbedrijf Zaanstad
Ontbijtochtend	Tijdens een ontbijtochtend gaan we met ouders in gesprek over wat een gezond ontbijt is waarbij ze praktische tips kunnen uitwisselen. Als het kan, zitten ouders ook samen aan een gedekte ontbijttafel. Om te zien en ervaren hoe een gezond ontbijt eruit kan zien.	Gratis	joggzaanstad@ggdzw.nl
Pauze of naschoolse activiteiten	Met extra activiteiten stimuleer je kinderen om ook buiten de lessen om actief en creatief bezig te zijn. Scholen in Zaanstad kunnen hiervoor een sport- en beweegprogramma op maat inkopen. Dit kan via verschillende professionele partners.	Op aanvraag	Broeks Events Ludios SK Coaching Sportbedrijf Zaanstad
Programma schoolmaaltijden	Het Programma Schoolmaaltijden richt zich op specifieke basisscholen waar minstens 30% van de kinderen uit een huishouden met een laag inkomen komt. Scholen kunnen kiezen voor ondersteuning uit twee opties: 'Eten op School' en 'Boodschappenkaart'	Gratis voor geselecteerde scholen	Schoolmaaltijden
Praten over gewicht	De workshop Praten over Gewicht geeft professionals uitleg over de ketenaanpak Kind naar Gezonder Gewicht. Daarbij ook hun rol bij het signaleren van overgewicht. Ook	Gratis	joggzaanstad@ggdzw.nl

*Voor actuele inschrijf- of eventdata zie website van de aanbieder

*Voor actuele prijzen zie website van de aanbieder

Juni 2026 | [De Gezonde Wegwijzer - GGD Zaanstreek-Waterland](#)

	leren zij hoe ze hierover respectvol in gesprek gaan met ouders en hoe ze correct doorverwijzen.		
Smaaklessen	Smaaklessen heeft lespakketten over voedsel educatie voor basisonderwijs, gespecialiseerd onderwijs, buitenschoolse opvang en kinderopvang. Met de uitgewerkte lerarenhandleiding en digibordmodule kunnen docenten meteen en zonder voorbereiding aan de slag in de klas. Door te proeven, ruiken en voelen ontdekken kinderen zo spelenderwijs de wereld van gezonde en duurzame voeding. Het is een erkende Gezonde School interventie.	Gratis De lesmap kost €75,-	<u>Smaaklessen</u>
Suikerbord	Het suikerbord is een poster dat laat zien hoeveel suikerklontjes er in dranken zitten die veel voorkomen. Het is er op A4 en A3-formaat. Wij kunnen het ook op maat maken met echte verpakkingen en suikerklontjes.	Gratis	joggzaanstad@ggdzw.nl
Supermarktsafari	Een Supermarktsafari is een educatieve, interactieve tour voor bovenbouw kinderen. Om spelenderwijs gezonde keuzes te maken in de supermarkt. Onder begeleiding leren ze etiketten lezen, producten vergelijken en de Schijf van Vijf gebruiken.	Gratis	joggzaanstad@ggdzw.nl
Themabijeenkomst Gezonde Leefstijl	Een themabijeenkomst Gezonde Leefstijl helpt ouders bij het gezond opvoeden van hun kinderen. Tijdens deze bijeenkomst praten we met elkaar over voeding, bewegen en ontspanning. Ook krijgen ouders handige tips en informatie.	Gratis	<u>Cursusbureau Zaanstreek Waterland</u>
Traktatieboekje Voedingscentrum	Op de website van het Voedingscentrum vind je tips en een handig online magazine om gezonde traktaties te maken. Je vindt er ook informatie over het feestbeleid 'Wie jarig is viert feest'. En er staan tips over het beleid rondom voeding en trakteren.	Gratis	<u>Voedingscentrum</u>
Trommel zonder rommel	De website van Trommel zonder rommel staat vol met praktische tips en inspiratie voor een gezonde broodtrommel. Je vindt er makkelijke ideeën voor een verantwoorde lunch en een gezond tussendoortje op school. Daarnaast staat er duidelijke informatie over gezond ontbijten, water drinken en trakteren.	Gratis	<u>Trommel zonder rommel</u>
Watertappunt	Met een watertappunt in of rond het schoolgebouw of kantine hebben kinderen altijd direct toegang tot vers, gekoeld kraanwater. Het is een duurzame en structurele investering om van de locatie een gezonde waterdrinkschool te maken. JOGG-Zaanstad ondersteunt scholen die dit willen realiseren.	Op aanvraag	joggzaanstad@ggdzw.nl
Zaanse Experience	Tijdens schoolvakanties organiseert Sportbedrijf Zaanstad de Zaanse Experience. Dit is een gratis programma voor kinderen tussen de 6 en 12 jaar oud. Elke middag is er een gevarieerd sport, cultuur & lifestyle programma met activiteiten van verschillende sport- en cultuuraanbieders.	Gratis	<u>Sportbedrijf Zaanstad</u>

*Voor actuele inschrijf- of eventdata zie website van de aanbieder

*Voor actuele prijzen zie website van de aanbieder

Juni 2026 | [De Gezonde Wegwijzer - GGD Zaanstreek-Waterland](#)

Kind naar Gezond(er) Gewicht

Activiteit	Toelichting	Kosten	Link
Jeugdgezondheidszorg	De jeugdverpleegkundige of jeugdarts zijn het eerste aanspreekpunt bij vragen over gezonde leefstijl, gewicht en groei	Gratis	GGD Zaanstreek-Waterland
Centrale Zorgverlener	De Centrale Zorgverlener biedt persoonlijke begeleiding en ondersteuning. En kijkt samen met het gezin welke hulp er al is en waar extra hulp nodig is. Ook helpt de Centrale Zorgverlener bij praktische zaken, zoals het aanvragen van hulp of meegaan naar gesprekken.	Gratis	GGD Zaanstreek-Waterland
Kinder GLI (gecombineerde leefstijl interventie)	De Kinder GLI Zaanstad is een leefstijlprogramma. Kinderen met overgewicht en hun gezin krijgen begeleiding van een Centrale Zorgverlener en kinderleefstijlcoach. Om stap voor stap gezonder te leven met aandacht voor voeding, bewegen en gedrag.	Zorgverzekering	GGD Zaanstreek-Waterland
Praten over gewicht	De workshop Praten over gewicht geeft professionals uitleg over de ketenaanpak Kind naar Gezond(er) Gewicht en hun rol bij het signaleren van overgewicht. Daarnaast leren zij hoe ze met ouders over gewicht kunnen praten, welke gesprekstechnieken ze kunnen gebruiken en hoe ze kunnen verwijzen binnen de keten.	Gratis	joggzaanstad@ggdzw.nl
Traject naar Gezond Gewicht	Het Traject naar Gezond Gewicht van de Jeugdgezondheidszorg helpt gezinnen stap voor stap bij een gezondere leefstijl. Een vaste jeugdverpleegkundige helpt het kind bij beter eten, meer bewegen en goed slapen voor een blijvend gezonde leefstijl.	Gratis	GGD Zaanstreek-Waterland
ZaansFit	ZaansFit is een beweegprogramma in Zaanstad. Dit is voor kinderen en jongeren van 6 tot 16 jaar met overgewicht of een motorische achterstand. Zij sporten een half jaar lang elke week en maken kennis met verschillende sporten om te ontdekken wat ze leuk vinden en om meer in beweging te komen.	Gratis	Gemeente Zaanstad

*Voor actuele inschrijf- of eventdata zie website van de aanbieder

*Voor actuele prijzen zie website van de aanbieder

Juni 2026 | [De Gezonde Wegwijzer - GGD Zaanstreek-Waterland](#)

Beleid

Activiteit	Toelichting	Kosten	Link
Beweegbeleid	De website van Kenniscentrum Sport & Bewegen biedt kennis, tips en hulpmiddelen voor professionals om beweging tijdens en rondom de schooldag te stimuleren. De Beleidswijzer van Kenniscentrum Sport & Bewegen is een hulpmiddel dat helpt bij het maken of verbeteren van sport- en beweegbeleid. Het biedt een stappenplan met tips, kennis en voorbeelden om beleid goed te ontwikkelen, uit te voeren en te evalueren.	Gratis account aanmaken	Kenniscentrum Sport en Bewegen
Feestbeleid	Bij een feestbeleid viert kinderen een klein feestje met de klas in plaats van met traktaties. Zo staat de jarige centraal en zorgen we voor meer kansengelijkheid en minder stress, discussies en afval. JOGG-Zaanstad heeft feestkisten ontworpen met activiteiten en materialen om er een écht feestje van te maken.	Gratis Gratis	Wie jarig is viert feest! joggzaanstad@ggdzw.nl
Gezonde Basisschool van de Toekomst (GBT)	GBT is een bewezen effectieve formule waarmee gemeenten en scholen bouwen aan een gezonde basis voor kinderen. Door een gezonde lunch en extra sport- en beweegactiviteiten, creëer je betere leerprestaties en gelijke kansen voor elk kind. Simpel en effectief. Als gemeente of school kun je zelf vormgeven hoe je dit onderdeel maakt van de schooldag. Het is een erkende Gezonde School interventie.	Op aanvraag	De gezonde basisschool van de toekomst
Gezonde School	De Gezonde School (stimuleringsregeling) helpt scholen met advies, ondersteuning en soms subsidie om structureel te werken aan een gezonde leefstijl en het welbevinden van kinderen.	Gratis	Gezonde School
Good Food City	Good Food City is een online platform waar mensen en organisaties ideeën, projecten en kennis delen over gezond en duurzaam eten. Het platform laat zien hoe we de voedselomgeving gezonder, lokaler en meer plantaardig kunnen maken. Gemeenten, ondernemers, onderzoekers en maatschappelijke organisaties werken hier samen aan oplossingen voor de voedseltransitie.		Good Food City
Meedoen Zaanstad	De regeling Meedoen Zaanstad helpt kinderen uit gezinnen met een laag inkomen. Kinderen van 2 tot en met 17 jaar kunnen hierdoor 12 maanden gratis sporten. Of meedoen aan culturele activiteiten, zoals muziekles of dansen.	Gratis	Gemeente Zaanstad
Stimuleringsregeling Lekker naar Buiten!	Scholen kunnen per schooljaar een stimuleringsbijdrage 'Lekker naar Buiten!' aanvragen om activiteiten rondom voeding en natuur te organiseren, zoals moestuinieren, koken, excursies of gastlessen. Met deze bijdrage (tot maximumbedrag van €1.500 per	Gratis	Jong Leren Eten

*Voor actuele inschrijf- of eventdata zie website van de aanbieder

*Voor actuele prijzen zie website van de aanbieder

Juni 2026 | [De Gezonde Wegwijzer - GGD Zaanstreek-Waterland](#)

	schoollocatie) worden scholen gestimuleerd om kinderen meer te leren over gezonde en duurzame voeding.		
Voedingsbeleid	Het Voedingscentrum ondersteunt scholen bij het werken aan gezonde voeding met informatie en een voorbeeld voedingsbeleid.	Gratis	Voedingscentrum
Waterdrinkbeleid	Water drinken op school is een simpele manier om te bouwen aan een gezonde basis voor kinderen. Door water de vaste dorstlesser te maken, verminder je suikerinname en verbeter je de energie en concentratie. JOGG-Zaanstad kan scholen ondersteunen en meedenken bij de overstap naar een waterdrinkbeleid.	Gratis	joggzaanstad@ggdzw.nl
Jeugdeducatiefonds	Het Jeugdeducatiefonds maakt de ontwikkelingskansen van kinderen groter die opgroeien in armoede door financiële steun te bieden via de basisschool. Als geldgebrek het leren in de weg staat, kan een school hier direct een aanvraag doen voor bijvoorbeeld een bril, een fiets, sportkleding, leermiddelen of een schoolreisje		Jeugdeducatiefonds

*Voor actuele inschrijf- of eventdata zie website van de aanbieder

*Voor actuele prijzen zie website van de aanbieder

Juni 2026 | [De Gezonde Wegwijzer - GGD Zaanstreek-Waterland](#)